



Bienenfrühstück

Wir wollen bei einem gesunden Frühstück erfahren, welche Vielfalt wir dank der fleißigen Honig- und Wildbienen und ihrer Bestäubungshilfe auf dem Frühstückstisch haben.



Dazu brauchen wir:

- 2 Tische
- saisonale Frühstücksauswahl

(Vorschlag für gesundes Bienenfrühstück) 

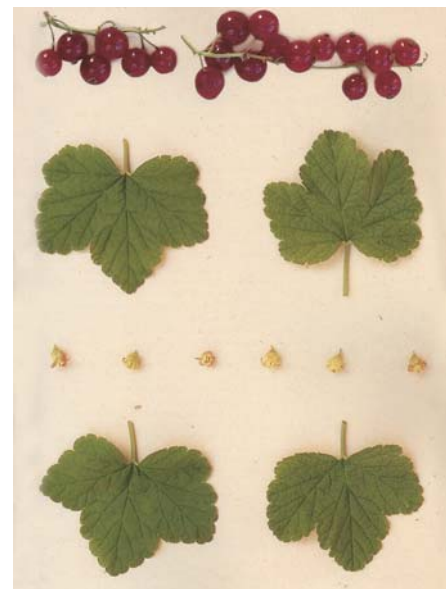
1. Einen Tisch mit allen Leckerbissen decken und die Kinder anweisen, noch nicht zu naschen.
2. 1. Fragerunde: Wer weiß, welche Obst- und Gemüsepflanzen durch Honig- und Wildbienen bestäubt werden? Die Lebensmittel, in denen das genannte Obst und Gemüse enthalten sind, werden auf den anderen Tisch gestellt. Am Ende wird der Tisch relativ leer sein.
3. Die Reaktion der Kinder abwarten.
4. 2. Fragerunde: Was glaubt ihr, was mit unserer Ernährung geschieht, wenn es keine Bienen mehr gäbe?

www.bienenkoffer.de © Stiftung für Mensch und Umwelt, Berlin, 01/2014

Lust auf mehr? (Anregungs- und Ergänzungsfragen)

Warum ist Bestäubung wichtig? Wer sind die Helfer bei anderen Pflanzen wie Getreide, Wildgräsern und Nadelbäumen? Antworten: Hier wird der Pollen durch Wind oder Wasser von Blüte zu Blüte getragen.

Nach oder während der Denk-Arbeit und einer heiteren Diskussion genießen Sie mit Ihren Kindern den – mit Hilfe der Bienen – reich gedeckten Frühstückstisch! Guten Appetit!



Gesundes Bienenfrühstück

Alle Zutaten stehen in einem mehr oder weniger starken Abhängigkeitsgefüge mit Honig- und Wildbienen und sind auf deren Bestäubungsleistung angewiesen (außer die mit * gekennzeichneten).

- **Tee:**
 - Salbei
 - Pfefferminze
 - Hagebutte
- **Herzhafte Aufstriche:**
 - Kürbiscreme
 - Tomatenaufstrich
 - Auberginencreme
- **Süße Aufstriche:**
 - Honig
 - Marmelade oder Gelee aus heimischen Früchte
 - Nuss- und/oder Schokoaufstrich*¹
- **Rohkost und/oder Säfte:**
 - Erdbeeren - Himbeeren
 - Äpfel - Pflaume
 - Birnen - Johannisbeere
 - Kirschen - Weintrauben
 - Möhren - Tomaten
 - Gurke*²

→ regional, saisonal verfügbares Obst

Saisonkalender: www.aid.de/downloads/3488_2013_saisonkalender_web.pdf

- **Frucht- und Nussmüsli mit**
 - Haferflocken*³
 - Mandeln
 - Haselnüssen
 - Sonnenblumenkernen
- **Fettarme Milch und Quark*⁵**
- **Vollkornbrot*¹, Weizenschrotbrötchen*⁴ o.ä.**

Erläuterung zu *:

¹ Kakao wird hauptsächlich durch Mücken oder Fledermäuse bestäubt

² Gurken pflanzen sich größtenteils durch Selbstbestäubung fort

³ und ⁴ alle Getreidearten (Hafer, Roggen, Weizen, Mais, Hirse, Reis u.a.) werden durch Wind, nicht durch Insekten und andere Tiere, bestäubt